O'Cœur de l'Être

2018, Copyright Nancy Marcoux.

À
Toi, « Ti-Pou Calinou »
Mon fils, Derek Ramsay

À
Toi, maman
Diane Latour Marcoux

À
EM
Dame des huit cœurs, Arbre de vie
Guerrière de Lumière

Remerciements

Merci à mon fils pour son amour, son soutien et sa compassion !

Merci à ma maman qui chaque jour se dépasse en étant là pour moi, maintenant, ma mère.

Merci à mes âmis (es) pour votre présence d'être dans ma vie.

Merci à vous tous qui ont croisé et croisent mon chemin ici ou ailleurs.

Merci à Anne Sarkissian, réalisatrice et consultante pour ce défi d'écriture.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Prologue

« Ma mère est folle, mais elle le sait ! C'est ce qui a façonné la personnalité que je suis. En fait, qui m'apporte à être une meilleure personne et être un outil pour servir le bonheur et l'amour en ce monde. Non, mais elle est différente. Elle est folle d'amour pour tous les êtres sensibles. Comme je lui dis souvent, elle fait preuve de la naïveté d'un enfant. Grâce à cette innocence, elle voit le monde d'un regard émerveillé et impressionné. Pour elle, tout est bonté, malgré l'imperfection des gens, elle préfère se concentrer sur la lueur qui se cache au fond de leur cœur.

Maman puisse ta lanterne intérieure illuminer leur cœur comme seule toi sait le faire d'ailleurs.

Ton fils, Derek

« Nancy Marcoux saisie l'insaisissable et comprend l'incompréhensible. Elle possède à la fois les deux pieds bien enracinés au sol et une énergie sans pareille. »

Joanie Miville, Entrepreneure
et consultante en développement organisationnel.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

« Nancy ! Que dire de cette merveilleuse amie si ce n'est qu'elle est fidèle et très généreuse d'elle-même envers tous ceux qui croisent sa route.

Sa vie n'a pas été de tout repos. Cependant, elle a toujours su foncer tête baissée afin d'affronter son destin. Elle a traversé les nombreux obstacles que la vie lui en voyait avec force et courage, ce qui lui a permis de grandir et d'intérieurement faire évoluer son âme encore plus haute.

Aujourd'hui, Nancy semble avoir atteint une grande sérénité et une grande sagesse. Son long parcours et ses nombreuses expériences lui permettent de partager et ainsi d'aider grandement les gens.

Quiconque croise son chemin est privilégié et en ressort grandit. Que souhaiter de plus à une femme plus grande que nature, si ce n'est de ne jamais abandonner et de continuer à persévérer sur la route du succès... »

Manon Gauthier, enseignante

2018, Copyright Nancy Marcoux.

O’Cœur de l’Être

Au cœur de l’être vit l’arbre de vie ! Une sagesse qui précède l’être humain par sa noblesse, son humilité, son expérience et sa richesse. L’arbre au cœur de l’être permet la vie par ses racines produisant la sève qui nourrit la feuille qui produit son fruit. Il est tout simplement dans sa splendeur permettant la vie, reliant par le cœur, le ciel et la terre. L’arbre seul n’est jamais seul, car il est ! Il est le « je », le « nous », la sagesse des anciens, il relie le tout ! Des mots qui surgissent pour exprimer l’Expérience sans exactitude par des lettres qui deviennent des mots, des phrases et finalement ce recueil!

2018, Copyright Nancy Marcoux.

L'arbre de vie accueillant l'enfant, le papillon blanc

Au cœur de l'être
Je me retourne et je vois
Parfois ce reflet du paraître
D'autres fois, le vrai moi
Je me connecte à l'arbre de vie
Mon ancrage, ma respiration
Il insuffle le souffle de vie
Je renais à ma passion
La vie !
-Nancy Marcoux-

De mon plus lointain souvenir, je m'imagine aussi légère qu'un papillon blanc et je vole. Une liberté d'être et de vivre qui me permet de goûter à la vie et de la vivre dans une joie et une paix profonde. Ma seule sécurité à cette époque étant de me réfugier au creux de l'arbre dans l'illusion d'un monde que je croyais irréel, même de fantaisie qui, pour moi, était réelle, dans un espace ou le temps, n'existait plus.

Illusion ou une réalité multidimensionnelle connexe à laquelle mon âme pure avait accès, à ce moment-là, par cette envolée... De quel rêve, je pouvais sortir ? Une enfant vivant de l'amour sans amour ou sa joie était anéantie à chaque instant par la honte, l'incompréhension et la violence. Pourtant, je ne voulais qu'être aimé et pris dans les bras d'un parent sécurisant.

Ces projections d'images mentales d'une réalité, d'un rêve prenant des formes réelles qui au réveil s'interposaient par ses réalités multidimensionnelles amenaient cet enfant à devenir un autre « Je » de ses projections. Cet enfant, moi, se créer alors, d'autres images de cette réalité tout en vivant et imaginant d'autres images dans une autre réalité ou ce papillon blanc venait nous sortir

2018, Copyright Nancy Marcoux.

d'une souffrance, d'une torpeur. Au cœur de l'être, dans la sève de l'arbre de vie, au même moment, un autre moi, est. Une version aimée savourant une pure liberté et paix se nourrissant de la sève de l'arbre de vie ce papillon blanc. Est-ce possible d'après-vous ? Qu'en pensez-vous ?

Qu'est-ce qui est vraiment un rêve ? Combien de temps ces images de cette vie, dans ce corps vont-elles durer ? Cet enfant, ce « moi » en construction essaie de se sortir de cette torpeur en étant ce papillon blanc. Comment à deux ans, faire autrement, dites-le-moi ? Ce corps d'enfant expérimentant l'abus sexuels, psychologiques, physiques ou ce « moi » spectateur de ses images mentales, de ces expériences que ce corps vivait, essayaient de s'extirper en étant un papillon blanc pour ne pas s'identifier, s'étiqueter et être stigmatisé pour sortir par cette fenêtre de l'Éveil.

Comment sourire à la vie et être en conscience et se dire que **« tout est parfait »** afin d'être un spectateur devant ce film qui se déroule? Comment le corps de l'enfant, ce « moi », peut être un spectateur sans en être éprouvé, troublé pour sourire à cela, mais comment y arriver à cet âge autre qu'être un papillon blanc connecté à la nature, aux arbres et à l'amour de Jésus ? Pour moi, ce fut cela !

Une maman ne sait pas tout ! Ce précepte que tout le monde pense est une autre illusion de la réalité. Elle ne savait pas ce que son enfant vivait dans cette réalité, de sa réalité, cela, je le présentais et le sais maintenant. Ma maman priait et souriait. Elle incarnait pour moi, dans cet état d'être, le mouvement de la vie par le cœur, le mouvement de la conscience par l'intelligence du cœur au service de l'amour. Cette volonté et cette force que je porte en moi, me vient de ma maman qui par son don de soi était au service de l'amour, de Dieu. Je suis aussi une maman maintenant et je ne sais pas tout !

2018, Copyright Nancy Marcoux.

À ce moment où ce corps, ce « moi » a expérimenté cette illusion de la séparation par la souffrance, il a prié et médité et lors, il a entendu une symphonie intérieure et entamer un dialogue interne, à ce moment-là, avec Jésus. Une expérience de libération où, sans le savoir, il apprenait à « naître » n'être ni ce corps, ni ce mental, ni le flot de pensées qui le traversaient. Dans un battement d'aile, le papillon blanc se libérait du poids de souffrance de ce corps, s'envolait en projetant ce « moi » à l'extérieur pour voyager vers d'autres lieux où ce « moi » était libre de danser et voler. Un voyage de libération qui débute à ce moment-là ! Ou bien se libère-t-on déjà par notre naissance… Déjà, ce « moi » expérimente la dualité de la mort-naissance, renaître de ses cendres comme le Phoenix qui s'accouple au Dragon.

Chaque fois que je vois des papillons blancs, ils sont seuls ou entre eux, que très rarement, je les vois avec d'autres papillons. Leur dansent est pure et illumine en ce corps cette joie, d'être là où je et « moi » devront être, avec eux, dansant et virevoltant. Tout comme l'arbre de vie semble isolé, seul, Il est relié au tout. L'arbre et le papillon le savent, mais ce « moi » dans ce corps d'enfant se sent fragmenté, dissous et brisé. Il se sent dissocié du « Soi » de moi.

Expérimentant dès lors, par l'imagination et la visualisation, la création d'un monde DÉJA existant au même instant, d'une réalité parallèle, un autre « moi » existe. Une projection dans le futur, au moment présent, par l'expérience du ressenti et d'être cette création réelle dans cette espace de non-temps, un papillon blanc pur de sagesse dans la félicité.

Cette symbolique porte ce « moi » par la vibration du chant, du battement de ses ailes, et lors, l'esprit s'élève et ressent le doux parfum du pardon comme une bénédiction qui apporte paix, tranquillité, sérénité et compassion. Une vision pénétrante venant dissoudre le poids sur ces ailes et transformer cette violence et souffrance par la lumière de la foi, le mouvement de la conscience par l'amour.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Ce « moi » y découvre la beauté du silence, une danse avec « Soi ». Sans le réaliser, ce « moi » expérimente la création d'une pensée qu'il n'avait jamais pensé en ressentant ce qu'il n'avait jamais ressenti consciemment dans cette réalité pour éveiller une autre réalité en moi. Un processus de matérialisation par la création d'une pensée projetée dans la trame du champ de la conscience pour créer une fenêtre sur l'Éveil.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

La Kriya Gita

Ici maintenant, en Bretagne, chez mon âmie Anne Sarkissian, à l'écriture de ces quelques lignes, virevolte de magnifiques papillons blanc et je suis justement dans une joie et paix profonde. Revenant d'une semaine de stage de Kriya yoga avec un mystique, mon âmi et affectueusement « mon Guruji » Serge Evéquoz, ce corps ressent un état de félicité et de bonheur.

L'« apprentie-sage », ce « moi » est guidé par ce Guruji Serge depuis 2 ans, pour dissoudre toute forme de dualité par la pratique du retournement intérieur de cette sagesse, de la flamme du Kriya Yoga. Une sagesse ou, ce « moi » a été initié à l'enfance pour ensuite, se perdre dans des connaissances sans discernement. Une rencontre, un regard avec cette flamme dans le corps de Serge ou ce « moi » a reconnu la maison, une lumière du Soi qui peut détruire la confusion et la fausse identification du « je ».

Toutes les illusions de ces réalités ne sont pas dissoutes pour ce « moi » au moment d'écrire ces lignes. Chaque jour, ce « moi » pratique, avance-recul dans cette discipline mystique ou « seul l'attitude juste et le travail permettent la remémoration du Soi »[1]. Ces enseignements amènent une pratique méditative pour adoucir le karma afin de se libérer des désirs du corps pour expérimenter le Soi, la véritable nature. À ce moment, comme le dit Serge, « le karma devient comme une corde brûlée ; gardant sa forme, mais ne peut plus attacher ou contraindre »[2].

[1] S. Evéquoz (2018). *La Kriya Gita.* www.serge-evequoz.org
[2] S. Evéquoz (2018). *La Kriya Gita.* www.serge-evequoz.org

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Ce chemin de sagesse ou « je » choisis d'être cet « apprenti-sage » me permet d'expérimenter la maîtrise des désirs, des émotions et du mental que le « moi » vit dans ce corps. Est-ce que cela demande de la volonté, du travail et un choix à chaque instant ? Oui ! Un choix d'ouvrir à cette sagesse et d'accepter la graine de sagesse d'une lignée de Sages.

Comme « mon Guruji » me le rappel constamment : il ne s'agit pas de ce que « Je » veux vivre, mais de mon attitude, de la manière dont ce « moi » vit et de laisser ma vie à la Vie et d'être serviteur de la Vie. Étant un être immortel et spirituel, ma seule attitude est de faire un demi-tour dans ma conscience et d'enquêter sur ce « moi » à l'intérieur pour me libérer de mes propres expériences et conditions pour retourner à la maison, à la conscience de l'intelligence de l'amour, de Dieu. « Je » sais que mon identification à mon mental et à mon égo obscurcissent cette lumière en moi pour vivre cette immuable Félicité, comme me le rappel affectueusement mon âmi, Serge.

Ce « Je » ce « moi » le Soi est là, juste là et apparait le papillon blanc!

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Ce « moi » en boite !

Le papillon est un symbole du monde intérieur, de la transformation et de la spiritualité. Pour plusieurs traditions à travers le monde, il représente le monde de l'âme ou l'âme. Il met l'accent de passer d'un état ou d'un monde à l'autre par un changement de paradigmes ou de perspectives. Il ouvre les ailes pour y apporter la joie dans la vie et la légèreté de l'être !

Cette foi que l'esprit à, dans ce « corps » symbolisé par ce papillon blanc, active une puissance pour agir avec volonté afin d'ouvrir cette fenêtre vers un état d'Éveil. Un état spontané et que trop passager dû au corps de souffrance prisonnier de la dualité et de l'attachement. Un enfant n'a-t-il pas ce besoin d'amour et d'attachement pour s'épanouir et se nourrir pour croitre sainement ?

Cet enfant, vivant cette dissociation d'une réalité, croyait n'être qu'un passager impur ne pouvant avoir accès, avoir droit à la Félicité. Croyant être un enfant du démon et méritant ces sévices, ce « corps » face au choix du « moi » guidé par les conseils d'une religieuse qui croyait bien faire, sait « auto-utiliser » en s'automutilant pour avoir le pardon de Dieu, en marchant pied nu dans la neige, à genoux dans le gravier ou encore laissant ce « corps » se maltraiter.

Aujourd'hui, ce « moi » souris à cela, car c'est le passé et cela nous permet de se rappeler que le doute méthodique et le discernement sont essentiels à développer et utiliser!

2018, Copyright Nancy Marcoux.

La fuite

Cette fenêtre vers la Félicité existe en chacun de nous, mais ce « moi » a cru ce qu'on lui a dit qu'il n'y a pas droit et par la suite, il a cru son Ego. Par la souffrance vécue, ce « moi » s'est emmurée à l'intérieur d'une boîte, comme un cocon, dans ce « corps ». Des murs construits par divers conditionnements l'amenant à expérimenter et se promener entre le rôle du sauveur, de la victime et du persécuteur (triangle de Karpman, analyse transactionnelle) et non d'un état d'être de sagesse et de félicité pour se nourrir et croitre.

Dans « cette boite » ce « moi » a écouté, cru, eu des enseignements à plusieurs niveaux de consciences et d'absurdités. Sans jugement et discernement, il a parcouru un chemin dans un état de réactivité presque permanent. Vivant d'innombrables expériences de toutes sortes, certaines lumineuses et d'autres plus sombres, en mode pilote automatique, ce « moi » à ruminer et vécu dans une posture de victime, de sauveur et de persécuteur ! Et oui, moi aussi.

Un Ego sans humilité, pris dans ce triangle, dans cette boite, ce « moi » a avancé dans la résistance, la dualité, mais avec la Foi et la certitude que la lumière du Soi était là. Dans le tourbillon de cette spirale, la foi omniprésente et la volonté d'être ce papillon blanc de sagesse et de félicité, cet « esprit » dans ce « corps » continuait de s'accrocher par la pratique de la prière, de la méditation, du sport, de la connexion à la nature, de la libération par le cri et par divers « apprentie-sages » adoucissant son karma. Portés par cette lumière, des maîtres ont saupoudré sur ce chemin, de la poussière d'étoiles pour éclairer la Foi, tel un phare.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Naturellement, ce « moi » voulant s'émanciper de cette souffrance, je pris une formation technique dès l'âge de 17 ans, en éducation spécialisée (relation d'aide) pour mieux comprendre cet état d'être. Jusqu'au jour où ce mal d'être étant devenue insupportable, le « corps » est mort. Ce « moi » n'était pas à sa première tentative de suicide, la première étant à l'âge de 7 ans.

En fait, même cette mort de ce « corps », à l'âge de 18 ans, n'a pas changé la perspective de la réalité de ce « moi » en la vie. Après cette expérience de mort imminente et 3 jours de coma, ce « moi », ce « corps » retient que même la mort ne veut pas de lui. Tellement d'incohérence de ce « moi » entre le cœur, l'esprit et l'âme que le corps dirigeait sa vie comme étant le seul maître.

Quelques mois plus tard, l'appel de la fuite pour ce « corps » étant éminent, ce « moi » quittait ce pays, la canada, pour l'aventure en sac à dos, travailler dans les vignobles en Europe. Dès le premier pas sur cette terre, un « moi » a senti SA terre. Comme un retour à la maison et le « corps » a pleuré de joie.

Ce qui arriva changeant MA vie ! Après 2 semaines en Europe, quelques « petits coups de canon » (gorgées de vin) et rangées de vignes, le sang et non le vin, a coulé dans ce « corps » et de ce « corps ».

Âgée de 18 ans, ce « moi » en partie inconsciente, et parfois que trop consciente à ce moment de cette réalité, n'avait pas pris d'assurance maladie pour ce voyage et pas d'argent pour des tests à l'hôpital.

La ville la plus près étant Toulouse, ce « corps » a erré aux portes de l'Église pour être dirigé vers l'Armée du Salut, qui a cette époque aidait les sans-abris, les gens démunis. Le personnel très chaleureux et très compatissant m'a accueilli et dirigé vers une sorte de vieille miniroulotte médicale mobile pour des examens gratuits. Un médecin remplit de bonté a pris soin de moi.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

En sortant de cet espace, ou ce « corps » venait d'apprendre qu'il portait un enfant depuis presque 2 mois, des papillons blancs surgirent et virevoltèrent. Lors, ce « moi », le "je", ce corps, furent remplis d'une promesse d'espoir et d'amour. La création en "nous" d'un être vivant ! La vie, la renaissance, l'espoir d'être là, aimante et aimée. Un être vivant à aimer et une responsabilité à assumer ! Derek, un fils, un homme qui a maintenant 25 ans.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Libération, un pas vers l'harmonie

« Devenir et être cet acteur non-attaché
Là, un moment, totalement libre
Revenir réellement au Soi, à Toi
Être en Toi et Toi en moi
Le voir ainsi
Est plus grand que Soi
C'est le juste
S'ouvrir à Toi
Sans s'ouvrir à rien d'autres
Seule est cette Voie que je choisis
Pleinement sans le moi,
Tu es déjà là, en moi
Omniprésent !
-Nancy Marcoux-

Dès lors, ce « je » par ce « nous » décida et s'engagea de tout faire en son possible pour se libérer et vivre en harmonie, en cohérence pour que cet être vivant, Derek, est l'infini des possibilités sans ses conditionnements de ce « corps » et de ce « mental ». Sachant avec certitude, à l'instant, que chacune des pensées, des paroles, des comportements, des sons, des sensations, des odeurs, des gouts, des images qui entraient dans ce « corps » et qui y étaient déjà, avaient une répercussion sur cet être sensible, inoffensif, pur et merveilleux en « moi ».

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Sachant que tout ce mal qui était en moi, était un poison, tuant cet être en moi, ce « moi » décida d'expier de ce corps par tous les moyens, ces toxines. N'ayant pas conscience de l'ampleur du changement à faire et de tout ce qui allait arriver avec la nature de la vie, ce « mental » en cohérence avec le cœur a entrepris avec volonté, persévérance et amour ce chemin de libération.

Un choix qui est encore après 26 ans... Est-ce que cela a fait de ce « moi » une personne sans failles, sans défis, sans mécanismes de survie ? Ah, que non ! Tout ce que « je » savais à ce moment-là, c'est que peu importe, le seul pouvoir que j'avais était de changer, à l'intérieur de moi, cet état de mal-être. Choisir d'être au cœur de l'être pour ce « moi » et cet être remplit d'amour dans ce « corps ». Que cette volonté en moi était si puissante pour que cette pureté en moi, cet enfant puisse avoir accès à plus de possibilité et de conscience que cette mère à ce moment-là.

Je me souviens encore, alors qu'il était dans ce « corps », de lire le dictionnaire, d'écouter de la musique classique, de cultiver mon esprit à tous les jours pour qu'il ne soit pas inculte comme ce « moi ». Lui permettre ainsi d'avoir accès à une intelligence que ce « moi » croyait ne pas avoir, car on lui avait fait croire qu'elle avait une « cervelle de moineau » au primaire. Cette force en ce « moi » m'a même propulsé sur les bancs universitaires, car d'après certains scientifiques, si la mère avait des études supérieures, cela augmentait les possibilités d'avenir pour l'enfant.

Aujourd'hui, après des études universitaires de deuxième cycle et multiples formations et évaluations psychométriques, psychologiques et neurologiques, je sais que l'étiquette cervelle d'oiseau est erronée, mais j'y ai cru ! Aujourd'hui, j'ai même un diagnostic de "surdouée"... Étrange !

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Étiquette, stigmatisation, exclusion font-ils partie de vos pensées, de vos croyances ? Vous sentez-vous dans ces spirales descendantes ? La pensée et les croyances que nous portons créer une réalité mais, nous avons le choix de croire, de penser et de « focuser » sur ce qui est plus harmonieux pour soi.

Est-ce facile ? Ce ne le fut pas pour moi et encore aujourd'hui, je pratique pratique et pratique encore des techniques pour être en relation harmonieuse avec ce qui émerge de la pensée, du corps, par ses sensations, ses émotions afin d'agir avec plus de cohérence entre le cœur, l'esprit, le corps, le mental et les âmes en moi, pour une Félicité de plus en plus permanente.

Auprès de mon âmi, Serge, j'ai appris une technique de retrait de sens issue du Kriya Yoga, soit l'utilisation du mantra « Neti Neti Neti ». Un outil fort puissant que je pratique et utilise quotidiennement. En fait, lorsque je prends conscience que je m'égare, je récite ce mantra. Si j'oublie, mon ami me rappelle doucement de revenir à cette pratique. Cette technique fort simple en théorie s'avère demander une rigueur et un engagement pour que cette relation soit efficace en soi.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Que signifie « Neti Neti Neti » ?

« Neti Neti Neti » est une expression en sanskrit qui se traduit[3] par « ni ceci, ni cela » ou encore *« Je ne suis pas cette pensée. Je ne suis pas cette pensée qui dit que je ne suis pas cette pensée. Je ne suis pas la pensée » ou encore « au-delà de ceci, au-delà de cela ».* Que cela soit un chant ou un mantra, ces mots répétés agissent pour apaiser le corps et le mental.

Cette pratique spirituelle non dualiste vieille de plus de 8 000 ans permet de détourner l'attention de toutes les perturbations, de sorte que le pratiquant peut trouver l'immobilité dans chaque mouvement et l'informe. « Neti Neti Neti » est une forme de méditation analytique qui aide la personne à nier les rationalisations et autres distractions de la conscience méditative non conceptuelle de la réalité pour comprendre la nature de la réalité absolue en comprenant ce qu'elle n'est pas.

En fait, cela signifie prendre conscience que nous ne sommes pas réellement les choses avec lesquelles, nous nous identifions normalement (pensées, titre d'emploi, émotions, statut social, etc.) dans la vie.

Comment je pratique cette technique ?

Tous les jours, pendant 5 minutes 2 fois par jours, en position de méditation pour une efficacité lorsque j'ai besoin de l'utiliser dans mon quotidien.

- J'étire doucement le corps. Je le mets à l'aise.
- Puis, en position confortable, je prends quelques respirations lentes et profondes.
- Mentalement, je prononce « Neti Neti Neti ».

[3] Goswami Kriyananda (2012). « Le pouvoir des mantras ». CKYF Éditions, Collection Enseignements Spirituels, traduction Nicole Biscay, France. p.49

2018, Copyright Nancy Marcoux.

- Puis, j'observe simplement le flux des pensées. Sans les juger. Simplement, en regardant le courant des pensées traverser le mental.
- De nouveau, je récite mentalement « Neti Neti Neti ».
- Je répète cela pendant les 5 minutes, le temps de la pratique déterminé.
- Puis, j'ouvre les yeux ou je poursuis mon espace méditative.

J'utilise ce mantra à chaque fois, que je prends conscience qu'une pensée n'est pas en cohérence avec l'harmonisation de mon être, je récite « Neti Neti Neti » pour me sortir de croire en cette pensée ou choisir de m'élever et voir autrement cette pensée.

Selon Goswami Kriyananda, il y a une différence entre le mantra et la méditation[4] :

> *« Brièvement, le mantra est une façon de guider le mental ou de le diriger dans la méditation. Le mantra est l'une des techniques pour atteindre la méditation. »*
>
> *« La méditation consiste en une intériorisation, un centrage puis une élévation pour atteindre la conscience de l'Atma (Dieu). Une technique apportera une plus grande Conscience de Soi par opposition à la création de conscience. »*
>
> *« Il s'agit d'une pratique d'accord, d'harmonisation ».*

[4] Goswami Kriyananda (2012). « Le pouvoir des mantras ». CKYF Éditions, Collection Enseignements Spirituels, traduction Nicole Biscay, France. p.48

Apprendre à entrer plus profondément dans son « Mental » permet d'enlever les limitations qui vous donnent l'illusion d'être séparé du Soi et d'être en dualité. Ce « moi » au tréfonds de son être a cru que personne ne l'aimait et que personne ne l'aimerait jamais jusqu'à la conception de cet enfant en ce « corps », ce fils, Derek.

Des perceptions, des croyances provenant d'une émotion profonde erronées. Ce « moi » apprend à plonger de plus en plus profondément en moi, pour vivre cette paix, et plus il y plonge, plus cela permet de grandir et de déployer l'Êtreté à l'intérieur de moi et plus le reste s'éloigne. Est-ce que ce « moi » a encore besoin de pratique, ah que oui ! Plus ce « moi » prépare le mental, à une relation plus authentique et cela rapproche de l'état de Félicité permanente en moi.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Derek

Derek, le sait, au moment de sa conception, il a sauvé la vie de ce « corps » et permis l'émergence du « moi » plus près de sa vraie nature, du Soi. Aujourd'hui ce rôle n'est plus et ce « moi » a repris son pouvoir et a redonné celui qui appartenait à Derek. Il pourrait vous raconter tellement d'histoires durant ce parcours, sur les hauts et les bas, de cette femme monoparentale et singulière voulant tout pour lui. Certes avec un amour, mais portant plusieurs blessures sur un chemin remplit de complexités dans sa vie par des choix conscients/inconscients "Karma" malgré une volonté d'être pacifié pour mieux servir l'amour de l'humanité.

Chaque jour, il l'a vécu. Au début, sans trop comprendre consciemment ce qui était et ce qui se vivait aussi dans un espace de non-temps, dans d'autres réalités parallèles, il le pressentait. Parfois en relation mère-fils, souvent comme frère-sœur, le lien qui les unis est fort, sacré. Au tout début, certes en symbiose, avec attachement et dépendance qui amenèrent des réactivités comportementales autant chez lui, que chez elles. Dès lors, cette femme, cette mère, ce "moi" reconnu cela et avec volonté, choisie d'entreprendre le chemin d'émancipation à travers elle. Une investigation intérieure pour vivre et être de plus en plus en harmonie avec elle-même afin de consciemment transcender ce karma, ces mémoires transgénérationnelles et de mondes parallèles.

Un chemin sur lequel, elle marche encore aujourd'hui pour aimer être et incarner la vie dans ce « corps ». À chaque instant où l'amour transcende les peurs et émancipe l'être de sa mère, il le sait, il ressent et conscientise cette libération. Ainsi que tous les effets bénéfiques et tangibles de tout ce qui émane de cette relation sacrée. Ce qui permet à leurs consciences d'être de plus en plus en paix, en joie, en félicité et de choisir une relation d'interdépendance, libre et plus harmonieuse sur ce chemin karmique.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Malgré la peur et un état de mal-être, cette mère, ce « moi » a continué d'avancer un pas à la fois en relevant chaque défi de la vie. Lorsque la peur venant du mental submergeait le « corps », le « moi » essayait de revenir par la respiration au centre du cœur pour laisser l'amour guérir. Vivre dans l'espace sacré du cœur, s'y laisser être bercé par le souffle de vie et le battement du cœur, profondément détendue et calme. Soit en utilisant la cohérence cardiaque, soit en écoutant le chant de son cœur pour y revenir et y être l'espace d'un instant ressourcé et syntonisé.

Aujourd'hui, Derek est un homme qui chemine en conscience, loyal et remplit de bonté. Il poursuit sa route avec un discernement, un doute méthodique et un cœur généreux. Est-il parfait... ah que non ! Est-ce qu'il sait où me « titiller » oui ! Ensemble, nos « moi » évolue par l'intégrité, l'amour et la compassion l'un pour l'autre. Ce qui relie avec une puissance d'amour notre lien, certes l'amour lui-même, mais aussi l'amour de « MA » ma mère, sa grand-mère. Par-delà, ce parcours, les conflits, les pleurs, le plus merveilleux cadeau est l'authenticité, le pardon et l'amour qui soude nos liens maintenant. Une complicité dans le respect de nos propres natures d'être.

Et à mon retour de Bretagne, au premier pas, à la sortie de l'avion, il m'appelle et me demande : « Tu sors ton premier livre quand ? » et je lui réponds, tu veux que je te lise les premières lignes que j'ai écrites cette semaine en Bretagne... Une connexion est là, nous sommes tous Un.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Arbre de vie !

« Quiconque pense que les êtres sont gouvernés par le hasard
ou par un pouvoir spontané
et qu'ils sont dominés par des causes corporelles,
est repoussé bien loin de l'idée de Dieu
et de la notion de l'Un. »
- Ennéades[5]

Je reprends l'écriture de chez mon amie Anne en Bretagne. Nous venons d'expérimenter une célébration à la lune et une libération dans la mer pour un nouveau départ. Un moment pour simplement connecter spirituellement à la nature, célébrer la nouvelle Lune, c'est entrer en relation avec l'esprit de l'univers. Près de nous, virevoltent des papillons blancs.

« De même que les papillons
Entrent dans la flamme brûlante,
Poussés par un élan irrésistible vers la mort,
De même c'est pour mourir que dans tes bouches
Pénètrent tous les mondes,
Mus par le même élan irrésistible. »
- Bhagavad Gîtâ[6]

[5] Ennéades, VI, 9 : *« Du Bien ou de l'Un ».* Trad. Émilie Bréhier, Les Belles Lettres, Paris, p. 177
[6] Bhagavad Gîtâ, traduit du sanskrit par Alain Porte, édition arléa, Paris, mai 2004.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Comme le mentionne Goswami Kriyananda :

> *"Les nouveaux départs sont l'un des besoins fondamentaux de l'humanité. Ils offrent espoir et renouveau. Souvent les nouveaux départs viennent à travers le changement. Apprenez à saisir les changements dans votre vie et à les regarder comme des opportunités pour de nouveaux départs. Voyez-les comme un mouvement vers l'accomplissement d'un plus grand bonheur.*
>
> *Apprenez le secret de briser les barrières d'un mode de pensée obsolète pour créer de nouveaux départs, accomplir vos rêves terrestres et vos buts : améliorer votre vie terrestre quotidienne et vous éveiller au nouveau départ du rêve de l'Illumination Spirituelle ».*

Avant de partir pour la Bretagne et de vivre ce séminaire de Kriya Yoga avec mon « Gurujji » Serge, « J » 'avais fait la demande de rencontrer un druide pour maîtriser l'art de la matérialisation. Mon Ego sans humilité voulait contrôler et créer et durant le séminaire, ce « moi » a compris que le « JE » ne peux rien contrôler.

Comme le mentionne Serge[7] :

> « Une fois l'expérience directe manifestée, le mental se dissout et ainsi, toute forme de dualité s'évanouit, laissant l'unique Soi. »
>
> « Trouver la lumière du Soi détruit la confusion et la fausse identification ».

[7] S. Evéquoz (2018). *La Kriya Gita.* www.serge-evequoz.org

La nature est la nature et à son contact, le Soi se révèle. Être O'Coeur de l'être, c'est être conscient du lien sacré qui existe entre tous être sensible, et le respecter. Une rencontre avec cette arboriste de la Bretagne, Erwan Caravec fut un moment privilégié et sacré. Cet homme qui parle avec les arbres, depuis sa plus tendre enfance, cet amoureux de la nature et de tous ses règnes, a fait le choix de s'unir avec elle dans le respect, l'écoute, la présence pour être son serviteur. Son lien privilégié avec les arbres, lui permet de percevoir les émotions qu'ils transmettent.

« Les arbres, ce sont des maîtres.
Je suis face à des maîtres.
Ils émettent des fréquences sonores
et vibratoires que l'on commence seulement à découvrir ».
-Erwan Cavarec

Son « moi » devient un canal de communication entre notre « moi » et la nature. Son approche centrée sur la conscience du vivant (l'arbre et biotope) permet cette connexion entre l'Homme, les animaux, l'esprit des pierres et des plantes. Étant une partie du Tout, nous sommes tous reliés au Soi, au Divin, à l'intelligence d'amour. Ce qu'il fait, c'est d'utiliser ce lien en conscience et de permettre la connexion de l'Homme à la sagesse de l'arbre de vie, à la sagesse du Tout par l'esprit.

L'arbre précède l'être humain. Il dévoile avec une sagesse profonde des aspects de notre être et soulève qui nous sommes tout en pouvant même guérir les blessures de ce « corps » du « moi ». Depuis ma tendre enfance, les arbres ont pris soin de moi et notre relation, notre communication est sacrée.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Par ses racines, entre eux, les arbres communiquent, s'entraident et prennent soin les uns des autres. Un langage mystérieux, un dialogue entre les racines diffusé d'un arbre à l'autre par une puissance de vie. L'arbre manifeste la vie au cœur de l'être pour celui qui a la sagesse d'y accéder, de s'y nourrir. Cette interconnexion est une source vitale, une pulsation de l'énergie du cœur ou toute forme prend son oxygène.

Ce mouvement du cœur a le pouvoir « d'en-saigner » le champ de conscience, permettant de s'éveiller de cette illusion de la séparation. Cette illusion qui nous désunit qui entraine la désorganisation du champ du cœur. Comme le cœur a une mémoire qu'il « apprend par cœur » son essence est de revenir à cette Unité par le battement de son intelligence de tout ce qui circule dans le corps et l'Unité. Le mouvement de la vie par le cœur, le mouvement de la conscience par l'intelligence du cœur, de l'amour.

Dès le premier contact avec Erwand, un papillon blanc virevoltait autour de lui, de mon amie Anne et de moi. Une connexion immédiate entre nous. Il pose son regard aimant sur la nature et déjà elle nous dévoile ses trésors qui résonnent avec notre « moi » profond. L'expérience du « moi » d'Anne diffère de la mienne et c'est merveilleux d'être témoin de sa communion avec l'arbre.

Le vent émet une douce mélodie pour nous accueillir. Comme si le vent imprimait dans les feuilles des arbres, un mouvement émettant une mélodie qu'Erwand par son cœur nous livre dans sa candeur. Nous entamons une expérience initiatique au contact d'un menhir et ensuite d'un arbre majestueux. Grâce à sa présence sacrée, une expérience spirituelle et authentique naît entre moi, le menhir et l'Arbre. Tout est Un.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

La brise de la Bretagne étrangement s'imprègne dans ce « corps » ou ce « moi » libère les ravages de l'action de l'Ego voulant être glorifié devant les autres par son désir de matérialisation. Ce voyage initiatique a fait émerger cet Ego Universel qui est le véritable Bienfaiteur. Une bénédiction pour ce « moi » de ne plus vouloir tout dominer ou me laisser dominer. Abandonnant ce « moi » à cet Ego Universel, il sait comment me rendre plus humble, digne des Bénédictions pour être Cela, Soi. De cette expérience émane ce modeste recueil qui vous est livré en toute simplicité.

Espace d'une rencontre

Les rencontres sont des moments sacrés entre les êtres pour se connecter au Divin et être témoin de ce monde ou tout est Un. « Le bien-être de tous est son propre bien-être. » Ces espaces de rencontres qui n'ont pas de temps font partie de ma vie. L'attachement où la contraindre n'existe presque plus, seulement l'intelligence de l'amour, du Divin que tout est !

Souvenir d'une première connexion avec ce jeune entrepreneur dynamique et fougueux du nom de William. Une sensation d'émerveillement émane dès que nos yeux se sont croisés, à ce moment, ce « moi » savait. À présent, que le temps n'existait plus et que l'engagement pour ce qui doit être venu, débute pour accompagner ce jeune.

Lorsque cela arrive, je sais que cela doit être là et c'est comme ça. Je ne sais pas le temps, car il n'existe pas. Ce que je sais, c'est que ce qui sera, sera. Je sais que l'espace de cette rencontre, ce « moi » devient au service de la personne pour simplement l'accompagner pour ce qui doit être. J'essaie de ne pas me laisser envahir par mon mental ou mes émotions, car cet espace est au service de l'autre pour plus grand que nous. Certes, lors de ces rencontres, mes émotions m'ont amené à expérimenter moi-même la libération pour mieux être ce papillon blanc qui amène l'autre à voler et danser.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Le tourbillon de Karpman m'a souvent mis « ko » dans le coin par les propres tourments de ce « moi » et de ces mécanismes de défenses étant dans l'émotion et non dans la sagesse. Cette émotivité encore présente, et de moins en moins, à la « bonheur » me permet d'accompagner les gens avec plus de discernement, de sérénité et de sagesse.

Ce que je transmets, ce « moi » l'a expérimenté. Ce que je dépose sur ces pages est issue d'une conception et d'une approche phénoménologique expérientielle de ma propre expérience. La connaissance permet l'expérience et l'expérience amène la connaissance. Je n'ai aucune vérité si ce n'est celle que j'ai vécue et encore là, je réalise avec la connaissance et l'investigation à l'intérieur de moi, avec moi-même que même cette vérité est teintée d'une histoire, d'une émotion, d'une perception qui justement oriente et guide mes actions vers une vérité qui s'expérimente loin de ce que j'avais comme le moi, sans je. Que lorsque ce « moi » est ce papillon blanc, il n'est rien, dans une pure paix. Ma pratique est pour servir afin d'être dans cet état de félicité en permanence. La vie est la vie.

William avec sa détermination, prêt à libérer tout ce qui peut entraver sa réussite, son succès d'aider les artistes à vivre de leurs arts. Il a 21 ans, et mon fils à 25 ans… Je vois en lui cette flamme de l'influenceur, du leader comme celle de mon fils que ce « moi » ne peut activer, une force pouvant séparer les eaux pour montrer la voix. William a les yeux vifs perçant d'une lueur venant d'une intelligence qu'il ne sait même pas. Il fonce avec sa vision et prenant sa peur entre ses mains et utilisant la force de son égo, entre chez moi avec sa démarche perplexe face à l'expérience qu'il s'apprête à vivre par confiance en moi.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Une expérience d'Étude de soi, d'un monde intérieur par cette présence à Soi, par l'écoute de sa mélodie afin de distinguer les discordants croassements des motivations de l'ego. Écouter pour être en état de recevoir ce qui est présent en son monde intérieur, au lieu de générer des pensées provoquant des vibrations, des sons, des sensations et des émotions créant une dissonance du Soi.

Rigide, raide et démontrant une confiance d'un homme dans un corps d'enfant, il s'ouvre à lui-même et y découvre un univers inexploré de potentialité d'être. Une mélodie venant de la conscience pure en lui et en même temps une part d'ombre existante. Sa part d'ombre.

Il apprend avec humilité la concentration, la relation avec le mental, les techniques de respirations, applique des pratiques méditatives par une présence attentive et découvre que le bonheur ne réside pas dans le pouvoir sur l'autre, sur la vie ou sur l'argent, mais dans cette communication avec son Soi. Sa vie est plus claire et elle lui révèle ce qui lui apporte de la joie profonde.

Dans le monde des affaires, il apprend à être au-delà de l'apparence pour vivre en cohérence avec son cœur, son esprit et son âme. Il comprend maintenant que cette réalisation ne s'obtient pas par une vision intellectuelle, mais par la cohérence et l'intelligence de l'amour. En fait, que la Vie, Dieu ou autre n'a pas mis de limite, de constriction sur lui. C'est nous-même qui créons ses limites ou ses constrictions et c'est nous seuls pouvons les défaire par la beauté de l'amour en relation.

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Moi

Ces espaces de rencontre dans cette réalité permettent à ce « moi » de transmettre avec sagesse ce qui a été déposé pour ce « moi » par ce parcours de vie tumultueux. La richesse des expériences cesse d'être retenue pour enfin être partagée. Comme nous avons tous cette capacité de voir la Vérité et de devenir cette Vérité, tout est désintéressement pour le bien de tous.

Ce « moi », sait maintenant que la pluie tombe pour tous et sur tout. Son cœur sait aussi que l'amour et la Sagesse tombent pour tous. Nous sommes tous des êtres spirituels vivant d'amour.

Maintenant, il ne s'agit pas de savoir ou non si la vie existe, mais de choisir jusqu'où, ce « moi » peut l'explorer, le découvrir et la vivre cette Vie. Décider d'ouvrir cette fenêtre de la conscience pour l'Éveil d'un état de plus en plus permanent de félicité. En fait, ce que je crois n'a plus d'importance, il n'y a que ce que la conscientisation de l'être en relation, de l'amour qui est ma réalité. Donc, qu'est-ce que je veux expérimenter, vivre, être et penser ? Qu'est-ce qui permet à l'amour en moi d'ouvrir cette conscience d'être sacrée en cette vie ?

Toi, qu'est-ce qui est au cœur de ton être pour parfumer ce nouveau monde ? Vas-tu choisir cette conscience d'être sacrée, de sacraliser la vie et de nourrir la relation ?

Aho, que l'amour ouvre le chemin !

2018, Copyright Nancy Marcoux.

Endos du livre

Nancy dans une approche phénoménologique, nous fait vivre par ses mots l'expérience de son processus de résilience. Elle a su utiliser cette puissance d'agir pour être où elle est aujourd'hui. Elle fut immergée dès son jeune âge dans un Univers mystique l'ayant amenée à vivre de nombreuses expériences spirituelles et initiations ancestrales qui se poursuivent. Son ouverture et son parcours de vie lui confèrent une perspective unique ainsi qu'une impressionnante compréhension de la nature humaine.

Elle est bachelière en éducation, diplômée d'études supérieures spécialisées en administration et poursuit une maîtrise en travail social. Elle est Coach accréditée auprès International Coaching Fédération (ICF), experte analyste en évaluation psychométrique, praticienne en ingénierie des croyances de base et enseignante accréditée par l'ordre des psychologues en méditation pleine conscience de la respiration.

Entrepreneure, aventurière, visionnaire et créatrice, elle approfondit différentes approches en psycho-spiritualité dont l'hypnose, la communication avec les parties du subconscient, la voie de la réconciliation, le Kriya Yoga, la neuroscience, la physique quantique et la psychologie sacrée. Reconnue sur le plan international, cette leader accompagne des coachs, des politiciens, des chefs d'entreprises, des artistes et des sportifs de haut niveau pour leur permettre de déployer leur excellence en cohérence avec leur essence profonde. Depuis 30 ans, Nancy s'est bâti une solide réputation dans ses interventions grâce à sa capacité hors du commun de mettre en lumière les dualités de chaque personne pour favoriser l'unification de leur être. Elle dévoile ainsi au conscient ce que tente d'exprimer l'inconscient, provoquant des transformations réelles et mystiques.

Pour en savoir plus: www.amesagesse.com

2018, Copyright Nancy Marcoux.